

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Муниципальное образование Ермекеевского района

МОБУ СОШ с. Рятамак

РАССМОТРЕНО

Руководитель ММО
учителей начальных
классов



Зарафутдинова Л.М.
Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

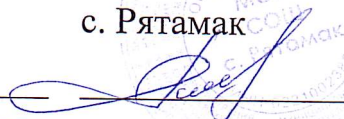
Заместитель директора
по УВР



Исламова Н.Х.
Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ СОШ
с. Рятамак



Сафиуллина И.Н.
Приказ №1 от «29» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2904024)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 2 классов

с. Рятамак 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	11			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	8			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	13			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			01.09.2023
	Современные физические упражнения				01.09.2023
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			06.09.2023
	Личная гигиена и гигиенические процедуры				06.09.2023
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			08.09.2023
	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника				08.09.2023
4	Правила поведения на уроках физической культуры	1			13.09.2023
	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики				13.09.2023
5	Исходные положения в физических упражнениях	1			15.09.2023
	Учимся гимнастическим упражнениям				15.09.2023
6	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			20.09.2023
	Акробатические упражнения, основные				20.09.2023

	техники				
7	Акробатические упражнения, основные техники	1			22.09.2023
	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры				22.09.2023
8	Способы построения и повороты стоя на месте	1			27.09.2023
9	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			29.09.2023
10	Гимнастические упражнения с мячом	1			04.10.2023
11	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			06.10.2023
12	Гимнастические упражнения в прыжках	1			11.10.2023
13	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			13.10.2023
	Подъем ног из положения лежа на животе				13.10.2023
14	Сгибание рук в положении упор лежа	1			18.10.2023
15	Разучивание прыжков в группировке	1			20.10.2023
	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами				20.10.2023
16	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			25.10.2023
	Строевые упражнения с лыжами в руках				25.10.2023
17	Упражнения в передвижении на лыжах	1			27.10.2023
	Упражнения в передвижении на лыжах				27.10.2023
18	Имитационные упражнения техники	1			08.11.2023

	передвижения на лыжах				
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах				08.11.2023
19	Техника ступающего шага во время передвижения	1			10.11.2023
	Техника ступающего шага во время передвижения				10.11.2023
20	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			15.11.2023
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом				15.11.2023
21	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			17.11.2023
	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации				17.11.2023
22	Чем отличается ходьба от бега	1			22.11.2023
23	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			24.11.2023
	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью				24.11.2023
24	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			29.11.2023
	Упражнения в передвижении с изменением скорости				29.11.2023
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			01.12.2023

	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью				01.12.2023
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			06.12.2023
	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения				06.12.2023
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			08.12.2023
28	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			13.12.2023
29	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			15.12.2023
30	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			20.12.2023
31	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			22.12.2023
32	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			27.12.2023
33	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			29.12.2023
34	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			10.01.2024
35	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			12.01.2024

36	Считалки для подвижных игр	1			17.01.2024
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			19.01.2024
	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр				19.01.2024
38	Обучение способам организации игровых площадок	1			24.01.2024
	Обучение способам организации игровых площадок				24.01.2024
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			26.01.2024
	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр				26.01.2024
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			31.01.2024
	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»				31.01.2024
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			02.02.2024
	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»				02.02.2024
42	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			07.02.2024
	Разучивание подвижной игры «Не оступись»				07.02.2024
43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			09.02.2024
	Разучивание подвижной игры «Кто				09.02.2024

	больше соберет яблок»				
44	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			21.02.2024
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			23.02.2024
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			28.02.2024
	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»				28.02.2024
47	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			01.03.2024
	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО				01.03.2024
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			06.03.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				06.03.2024
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			13.03.2024
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			15.03.2024
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на	1			20.03.2024

	лыжах. Подвижные игры				
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			22.03.2024
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			03.04.2024
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			05.04.2024
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			10.04.2024
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			12.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			17.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			19.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			24.04.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			26.04.2024

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			03.05.2024
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			08.05.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				08.05.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.05.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры				15.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			17.05.2024
	Освоение правил и техники выполнения				17.05.2024

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			22.05.2024
	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО				22.05.2024
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			24.05.2024
	Итоговый урок	0			24.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2023
	Зарождение Олимпийских игр				01.09.2023
2	Современные Олимпийские игры	1			06.09.2023
	Физическое развитие				06.09.2023
3	Физические качества	1			08.09.2023
	Сила как физическое качество				08.09.2023
4	Быстрота как физическое качество	1			13.09.2023
	Выносливость как физическое качество				13.09.2023
5	Гибкость как физическое качество	1			15.09.2023
	Развитие координации движений				15.09.2023
6	Развитие координации движений	1			20.09.2023
	Дневник наблюдений по физической культуре				20.09.2023
7	Закаливание организма	1			22.09.2023
	Утренняя зарядка	1			22.09.2023
8	Составление комплекса утренней зарядки	1			27.09.2023
9	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			29.09.2023
10	Строевые упражнения и команды	1			04.10.2023
11	Строевые упражнения и команды	1			06.10.2023

12	Прыжковые упражнения	1			11.10.2023
13	Прыжковые упражнения	1			13.10.2023
	Гимнастическая разминка				13.10.2023
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			18.10.2023
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1			20.10.2023
	Упражнения с гимнастической скакалкой				20.10.2023
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			25.10.2023
	Упражнения с гимнастическим мячом				25.10.2023
17	Упражнения с гимнастическим мячом	1			27.10.2023
	Танцевальные гимнастические движения				27.10.2023
18	Танцевальные гимнастические движения	1			08.11.2023
	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой				08.11.2023
19	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			10.11.2023
	Спуск с горы в основной стойке				10.11.2023
20	Спуск с горы в основной стойке	1			15.11.2023
	Подъем лесенкой				15.11.2023
21	Подъем лесенкой	1			17.11.2023
	Спуски и подъёмы на лыжах				17.11.2023
22	Спуски и подъёмы на лыжах	1			22.11.2023
23	Торможение лыжными палками	1			24.11.2023
	Торможение лыжными палками				24.11.2023
24	Торможение падением на бок	1			29.11.2023
	Торможение падением на бок				29.11.2023
25	Правила поведения на занятиях лёгкой	1			01.12.2023

	атлетикой				
	Броски мяча в неподвижную мишень	1			01.12.2023
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1			06.12.2023
	Сложно координированные прыжковые упражнения				06.12.2023
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			08.12.2023
28	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			13.12.2023
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			15.12.2023
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			20.12.2023
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			22.12.2023
32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			27.12.2023
33	Бег с поворотами и изменением направлений	1			29.12.2023
34	Бег с поворотами и изменением направлений	1			10.01.2024
35	Сложно координированные беговые упражнения	1			12.01.2024
36	Сложно координированные беговые упражнения	1			17.01.2024
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			19.01.2024

	Игры с приемами баскетбола				19.01.2024
38	Игры с приемами баскетбола	1			24.01.2024
	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу				24.01.2024
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			26.01.2024
	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок				26.01.2024
40	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			31.01.2024
	Прием «волна» в баскетболе				31.01.2024
41	Прием «волна» в баскетболе	1			02.02.2024
	Игры с приемами футбола: метко в цель				02.02.2024
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			07.02.2024
	Гонка мячей и слалом с мячом				07.02.2024
43	Гонка мячей и слалом с мячом	1			09.02.2024
	Футбольный бильярд				09.02.2024
44	Футбольный бильярд	1			14.02.2024
	Бросок ногой				14.02.2024
45	Бросок ногой	1			16.02.2024
	Подвижные игры на развитие равновесия				16.02.2024
46	Подвижные игры на развитие равновесия	1			21.02.2024
47	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			23.02.2024
48	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			28.02.2024

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				28.02.2024
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			01.03.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение				01.03.2024
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			06.03.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				06.03.2024
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			13.03.2024
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			15.03.2024
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			20.03.2024
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1			22.03.2024

	из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			03.04.2024
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			05.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			10.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			12.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.04.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			19.04.2024

	Эстафеты				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.2024
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			26.04.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры				03.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			8.05.2024
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				8.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2024
	Освоение правил и техники выполнения				15.05.2024

	норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			17.05.2024
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			22.05.2024
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			24.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

